



## Vertiefungsseminar für MBCT-LehrerInnen

17. - 19. November 2017

mit

Heike Alsleben

Dieses Seminar richtet sich an MBCT-Lehrende, die sich dem Prozess des Unterrichtens von MBCT praxisnah zuwenden möchten und Interesse am Austausch mit Kollegen haben.

### Hintergrund:

Wer schon eine Weile MBCT unterrichtet oder gerade erst damit begonnen hat, dem begegnen zwangsläufig Situationen, die Unbehagen auslösen oder Fragen aufwerfen. Die Rolle des Anleitenden fordert uns heraus, Lehrende zu sein, Lernende zu bleiben und uns weiterzuentwickeln. Auch das MBCT-Curriculum hat sich in den letzten Jahren aus sich selbst heraus ständig weiterentwickelt. Dieses Seminar richtet sich deshalb an MBCT-LehrerInnen, die sich dem Prozess des Unterrichtens von MBCT praxisnah zuwenden möchten und Interesse am Austausch mit KollegInnen haben. Sie sollten bereits erste Erfahrungen in der Leitung von MBCT-8-Wochenkursen mitbringen oder ihren ersten Kurs planen.

Im kollegialen Miteinander entsteht Raum für individuelle Fragen und Anliegen aus der MBCT-Kursarbeit. Beispiele dafür sind: Fallbeispiele bezogen auf Herausforderungen mit TeilnehmerInnen oder Inquiry, die eigene Rolle als Kursleitung, methodisch-didaktische Fragen zu einzelnen Wochenthemen, zu MBCT-Weiterentwicklungen oder Fragen zur Anleitung von Übungen sowie Vorgesprächen und Refresher-Angeboten.

Aus den individuellen Teilnehmeranliegen entwickeln sich die inhaltlichen Schwerpunkte und der Ablauf des Seminars. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zum Austausch über die eigenen Unterrichtsmaterialien.



## Teilnahmevoraussetzungen:

Abgeschlossene MBCT-Weiterbildung mit Zertifikat

## Dozentin:



### Heike Alsleben

Diplom-Psychologin, geb. 1968, ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und MBCT-, MBSR- und MBCL-Lehrerin. Sie ist in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf verantwortlich für die Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen und hat an einer randomisierte kontrollierte Studie zur Wirksamkeit von MBCT bei Zwängen der Unikliniken Freiburg und Hamburg mitgearbeitet. Sie ist Autorin des Buches: Ein Kurs in Achtsamkeit. MBCT – der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depressionen. Langjährige Meditationspraxis in verschiedenen Traditionen. [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)

## Termin:

17. – 19. November 2017

## Seminarkosten:

Frühbucherpreis bis 30. Mai 2017:	300,- EUR
Teilnahmegebühr ab 01. Juni 2017:	340,- EUR

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar. Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind separat und direkt mit dem Seminarhaus abzurechnen.

## Veranstaltungsort:

Haus Klara, Kloster Oberzell, Zell am Main

Die gastfreundliche Atmosphäre des Bildungshauses „Haus Klara“ in Zell am Main bietet einen guten Rahmen für dieses Wochenende. Es ist vom Bahnhof Würzburg aus leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen im Einzelzimmer ca. 160,- Euro/Person und im Doppelzimmer 150,- Euro/Person

## Seminarzeiten:

Freitag 16.00 - 18.00 Uhr und 19.15 - 20.45 Uhr, Samstag 09.00 - 18.00 Uhr und 19.15 - 20.45 Uhr, Sonntag 09.00 - 12.00 Uhr



## Die Anmeldung zum MBCT-Vertiefungsseminar:

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

### Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular und das Zimmerbuchungsformular bitte per Post an:

**Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider**

Schulstr. 12, D-47918 Tönisvorst

oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

### Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Zahlung in Höhe von 300,- bzw. 340,-Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit, Kirchstr. 37, D-50181 Bedburg

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: **MBCT Vertiefung**

Die Teilnehmerzahl ist auf **18** Personen begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde. Der Frühbucherpreis gilt nur bei Anmeldung und Zahlung vor Juni 2017.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir Ihnen die Teilnahme am MBCT Vertiefungsseminar verbindlich bestätigen.

## Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

**Sprechzeiten:** Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: [info@institut-fuer-achtsamkeit.de](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

Internet: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)